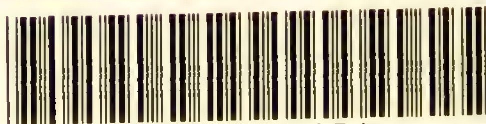
BRENGEL, W. E.

Nyttan af kroppsrörelser och deras användande att på enkelt och naturenligt sätt grundligen bota hårdnackad hypokondri, gikt, reumatism, bröst- och magsjukdomar, hemorrhoider m.fl. sjukdomar.

1853.


22500895154

Edgar F. Cyriax

NYTTAN AF

KROPPSRÖRELSER

OCH DERAS ANVÄNDANDE

ATT

PÅ ENKELT OCH NATURENLIGT SÄTT

GRUNDLIGEN BOTA

HÅRDNACKAD HYPOKONDRI, GIKT, REUMATISM, BRÖST- OCH MAGSJUKDOMAR, HEMORRHOIDER M. FL. SJUKDOMAR.

af

W. E. BRENGEL.

1853

Sjukdomar och kroppslig svaghet, der de ej orsakas af inre fel eller hög ålder, kunna ofta, dels alldeles botas, dels mycket mildras, genom iakttagande af behöflig uppmärksamhet på sig sjelf och noggrannt utrönande af orsaken till det onda.

Jag har egnat den största uppmärksamhet åt, icke endast allt som haft inflytande på min egen och de talrika medlemmarnes i min familj helsa, utan äfven på många af mina vänners och bekantas. Jag har derigenom blifvit i tillfälle, att, icke endast råda och hjelpa andra, utan äfven allt mer vinna bekräftelse på mina gjorda iakttagelser.

Min erfarenhet är samlad under en mängd af år och redan länge har jag haft den fasta öfvertygelsen, att, vid de flesta tillfällen, då vår helsa angripes, ett dietetiskt förhållande är den säkraste läkaren och vårt kök det bästa apotheket.

Författaren.

Jag föddes på en ort der man, i strängaste bemärkelse, ännu lefver enligt gammal tysk sed och ordning och dit de förskämda seder som nu tyvärr gripa allt mer och mer omkring, ännu ej spridt sig. Jag erhöll af denna orsak en mycket enkel uppfostran, genom hvilken religion och utöfningen af pligterna emot vår nästa hufvudsakligast inplantades hos mig. Jag lärde mig mycket tidigt att sätta ett fast förtroende till försynen och att i hvad jag en gång föresatt mig visa en ståndaktig ihärdighet; mina föräldrar bemödade sig vid alla tillfällen att rätt lägga mig på hjertat dessa grundsatser. I öfrigt hade jag frihet nog att roa mig och tumla om med mina lekkamrater, på hvad sätt det helst föll mig in. Min kroppsbyggnad var spenslig; ett eldigt blod rann i mina ådror och en ovanlig ärelystnad beherrskade mig, hvarför det ej var underligt, att jag i brottning, springning och andra öfningar öfverträffade och besegrade nästan alla gossar, som lekte med mig, hvilket hjertligen gladde mina föräldrar men mycket skadade min moraliska ka-

rakter, så att jag endast med stor möda i mera framskridna år kunnat bekämpa de hos mig derigenom uppkomna fel.

Jag ådrog mig, isynnerhet vid väderskiften, mången hosta och snufva, hvilka ofta besvärade mig; men mina föräldrar och jag bekymrade oss intet derom, utan lemnade allt åt tiden, som vanligen åter gjorde det godt igen. Likväl tror jag att mina föräldrars oerfarenhet, liksom ty värr många andras ännu i dag, huru man rätt skall leda barnens fysiska uppfostran, hos mig lade grund till svaghet och kroppslidande.

Jag har nemligen haft mångfaldig erfarenhet, huru högst skadligt mycket kryddad mat inverkar på unga kroppar, om icke genast likväl småningom, och hur den lägger grund till många lidanden och olägenheter. Mina föräldrars mat och dryck tillreddes med ringa sparsamhet; jag fick af allt men mådde ofta mycket illa, oaktadt mitt så kallade fina lefnadssätt, som anses för så stor lycka. Häri kan sökas grunden till mångas helsa eller sjuklighet; ty just barnaåren och skötseln under dem, bestämma mer eller mindre vårt framtida helsotillstånd.

Ödet ville, att jag redan i mitt tolfte år skulle förlora min moder, som mycket älskade mig. Denna stora förlust var mig så smärtsam, att jag blef farligt sjuk och blott med mycken möda och stora ansträngningar åter tillfrisknade.

Jag inträdde i ynglingaåldern med en frisk kropp och de bästa grundsatser, men med åren

stegrades mina passioner, mina kroppsöfningar urartade till häftiga strapatser, emedan jag öfverdref dem, och jag ansträngde alla mina krafter för att ej låta öfverträffa mig i någon af de öfningar, hvilkas dårskap jag sedan många gånger har beklagat. Jag fäktade som en ursinnig och gjorde hopp som en lindansare, jag bemödade mig att eftergöra alla de konster som man så ofta ser af omkringresande konstmakare. Genom dessa ytterst häftiga uppretningar och genom skjutande med blåsröret, hvilket hvarje fader skulle strängt förbjuda sina söner, emedan det skadar ännu vid mera framskriden ålder, ansträngde jag mina lungor så skarpt, att jag redan i mitt fjortonde år fick en ihållande och för mig högst besvärlig blodspottning, hvilken ibland var så häftig att en handfull blod uppkastades under ihållande hosta, hvilket mattade mig mycket. Läkaren i vår stad åtnjöt ej mycket förtroende och jag lemnades utan hjelp, hvarigenom det blef allt sämre. Genom den långa tiden, under hvilken jag spottade blod, blef det så mattande, att jag såg ut som ett lik och hvar och en förskräcktes för mig. På en deltagande och erfaren mans råd lät min fader slutligen plocka späda brännässlor, afskära hufvudena ända till fjerde bladet och derefter torka, stöta och sigta dem. Det deraf blifna pulvret gjordes med honung till mos och jag intog af detta en thesked tre gånger om dagen, tidigt på morgonen, klockan 11 f. m. och kl. 6. e m. Verkan af detta medel var god och öf-

verträffade all väntan. Blodupphostningen upphörde småningom och matlusten återkom; min färg blef lifligare och mina krafter tilltogo så hastigt, att jag efter sex veckors tid var lika frisk som förut och mina vänner förvånades deröfver. Sedan afhöll jag mig likväl från hvarje häftig ansträngning och jag vill råda hvar och en, som någon gång i sitt lif verkligen spottat eller upphostat blod, att akta sig för allt för häftiga kroppsrörelser.

Blifven uppmärksam på detta enkla medel, har jag sedan rekommenderat det åt flere menniskor i dylika fall och derigenom lyckligen räddat några från döden. Huru det verkar och huruvida det är mäktigt att tillsluta kärlen, genom hvilka blodet blir uppkastadt, är mig oförklarligt, emellertid har det hjelpt och skall hjelpa, om andra vilja försöka det. Har redan varbildning uppkommit, så torde väl medlet vara overksamt, likväl kan man försöka det i April och Maj månader. Så mycket vet jag, att jag från denna tid till mitt nittonde år njöt en varaktig helsa och alls inte kände något kroppsligt lidande.

Den stora nyttan, som mina tidiga kroppsöfningar och vågstycken gjorde mig i mera mognad ålder, ersatte mig för mycket ondt, som jag lidit. De hade gifvit min kropp en vighet, förbunden med sinnesnärvaro i de största lifsfaror. Huru ofta räddade den mig icke ur det ögonskenligaste förderf, der andra hjelplöst gingo döden till mötet, huru ofta undgick icke jag de största

olyckshändelser genom tidigt lärda kroppsrörelser, och isynnerhet på resor, genom att modigt möta oundviklig fara!

Af denna orsak bör hvar och en i sina yngre år företaga dylika öfningar, endast med undvikande af öfveransträngningar; må han öfva sina krafter och han skall säkert få en varaktig helsa. Med en inskränkt och qvinlig uppfostran skall deremot aldrig mod och manlig kraft kunna rätt utvecklas, frukterna af en förnuftig uppfostran, i synnerhet i fysiskt hänseende, visa sig under menniskans hela lif, men isynnerhet på ålderdomen. Denna kännes under dessa omständigheter mindre, menniskan blir länge mäktig att njuta lifvets glädje och känslig för det sköna.

I mitt nittonde år blef jag anställd såsom uppsyningsman öfver arbetarne vid en större vaxduksfabrik. Denna anställning var väl bra för mitt uppehälle, men ej för min helsa. Omöjligen kan man, utan egen erfarenhet, göra sig en föreställning om den lukt som utvecklas af ungefär trehundra i ett rum utspända linnedukar af detta slag, isynnerhet om vintern, då dunsterna ej hafva fritt aftåg. Blyhvittet, opermentet, med hvilket sednare all gul och grön vaxduk strykes, och fernissan, med hvilken man anbringar dessa färger, mättas med blyglitt och utbreda derför sådana fina, skarpa och illaluktande dunster, att merendels ögonen tåras på de besökande. I denna giftiga och med så många skadliga dunster uppfyllda luft måste jag äfven sofva;

min säng stod i detta rum, det kunde ej blifva annorlunda.

För oerfaren att inse de dåliga följderna af detta lefnadssätt, anade jag intet skadligt för min helsa; men jag kände snart, efter öfvertagande af denna post, smärta, först i ena och sedan äfven i den andra axeln, hvilken plåga efter några år utbredde sig öfver hela kroppen och kändes än i en, än i en annan del af densamma. Värk i hufvud och tänder, svullnad, styfnad, kolik, kramp och dylikt plågade mig oupphörligt; axlarne blefvo småningom styfva och denna stelhet blef de sista åren så stark, att jag endast med möda kunde lägga händerna på hufvudet. Rörde jag axlarne så knakade det i dem, och i knäna kände jag en smärta, som plågade mig då jag gick. Smärtan flyttade sig ofta från det ena stället till det andra. Ibland var den i strupen, så att jag ej kunde svälja på några dagar, en annan gång i bröstet, korset och länderna. Jag tror bestämt att gikten eller rättare ämnet till densamma utvecklades under dessa år. Jag försökte många medel deremot, men förgäfves; sexton år tillbragte jag på detta sätt, utan minsta skymt af hopp att någonsin återfå min helsa. — Här torde kunna göras den anmärkningen för personer, som låta tapetsera sina rum med vaxdukstapeter, att så länge dessa ännu utdunsta (lukta) är det mycket skadligt, isynnerhet för svaga personer, att länge vistas i dessa rum. — Den bästa tid och de bästa år, under

hvilka jag kunnat njuta af lifvet och utbildat mina vetenskapliga kunskaper, gingo förlorade. Jag ansåg mig för den olyckligaste menniska, emedan mitt onda dagligen ökades; och jag hängaf mig åt det bittraste svårmod. Under den starkaste smärtan rekommenderades mig åderlåtning, hvilkèn äfven gaf mig någon lindring; dock behöfdes lång tid, för att åter läka den öppnade ådern, ett bevis, att min helsa redan lidit mycket. För öfrigt anser jag mig nu öfvertygad att jag säkert skadat mig genom åderlåtningen, ty den förorsakar alltid ett våldsamt störande af den djuriska ekonomien, och kan derför anses som ett stort ingripande läkemedel; men användt af misstag, i otid eller af vana, måtte det alltid vara högst skadligt, ja jag är fast öfvertygad att ingen borde öppna ådern, undantagandes i det enda fall att man kan frukta ett blodslag, enligt förebud som igenkännas af en erfaren läkare. Ty värr tillgripa likväl många strax detta medel, utan att betänka eller känna följderna deraf, och huru många personer hafva ej deraf mistat sin helsa. Man må hellre afhålla sig från en kraftig föda och endast förtära fint hvetebröd och vattensoppa. Likaså har jag ofta erfarit de dödliga verkningarne af blodiglar isynnerhet hos barn och ungt folk; hvilkas tillstånd ofta efter användandet af dem blifvit nervöst och dåligt. Äfven har jag känt många familjefäder, hvilka varit svårt ansatta af lung- eller lefverinflammation och som enligt ordination öppnat ådern, men då en gång ingenting hjelpte,

oftare måste förnya det, hvarigenom de väl blefvo skenbart bättre, men sedan fingo vattensot.

En gång då jag hade låtit öppna ådern, lät jag binda armen vid kroppen, för att hindra bindelns lossnande, emedan jag sof mycket oroligt. Dagen derpå kunde jag ej föra armen från kroppen och alls icke utsträcka den. För att nu åter göra denna så nödvändiga kroppsdel brukbar, lät jag gnida den och göra åtskilliga rörelser med densamma, bland annat svänga den fram och tillbaka, tills den kom alldeles rätt upp; men, hjelp himmel! då stannade den som om den varit fastskrufvad. Jag försökte allt, för att åter få den ned, men det var förgäfves och fåfäng möda. Faran var stor, jag var utsatt för att få armen afbruten eller ledbanden sprängda. I detta förtviflade läge, hvari jag led en obeskriflig ångest, förflöt en fjerdedels timme utan någon ändring i detsamma. Otålighet och förtviflan fattade mig, jag använde största våld, för att åter bringa armen i dess rätta läge och var slutligen så lycklig att verkställa detta; ett brakande hördes! och smärtan var så stark att jag blef vanmäktig och afsvimmade.

Knappt hade jag återhämtat mig, så tänkte jag på denna omständighet, och det syntes mig då sannolikt, att gikten måste hafva flyttat sig i axelleden coh genom den långa hvilan och armens bindning föranledt ledbandens svullnad, hvaraf sedan alla de lidanden som jag vid detta tillfälle hade utstått, härledde sig. Jag

tänkte mera derpå och slöt, att en likformig i-hållande rörelse måste häfva ledens orörlighet och fördela gikten, så vida leden genom gikten blifvit försatt i detta tillstånd.

Jag utförde min föresats att försöka detta medel och har att tacka det för befrielse från en sjukdom, som förut under sexton års tid o-upphörligt plågat mig. En lycklig och tillfällig tanke verkade sålunda icke endast min befrielse från nämnde qval, utan äfven från min långa och högst pinsamma sjukdom och dess smärtsamma symptomer.

Af efterföljande skall man finna, huru jag endast småningom uttänkt de mångfalldiga rörelserna, hvilka befriade mig från mitt onda, och huru jag lärt känna verkningarne som de åstadkommo.

Min första rörelse var med en käpp, hvars knapp jag tog i handen. Steg för steg bemödade jag mig nu att med den beskrifva en halfcirkel omkring mig, både fram- och bakåt, omvexlande med händerna och fortsättande denna öfning så länge jag stod ut. Smärtan, hvilken under rörelsen isynnerhet kändes i axlarne, var ytterst häftig och en vekling skulle snart hafva upphört med denna rörelse; men jag fortsatte likväl ständaktigt mitt förehafvande och bragte det efter några dagar så långt, att jag fullt kunde beskrifva halfcirkeln omkring mig. Åtta dagar derefter kunde jag gå ut, men vågade mig icke långt och inskränkte mig till helt små promenader. Efter

fjorton dagar kunde jag redan gå en half mil, och inom kort bragte jag det så långt, att jag morgon och afton kunde gå en hel (2/3 svensk) mil, utan att det ansträngde mig synnerligen.

Utom denna rörelse lät jag fästa en stark jernkrok i väggen, nära taket, på denna hängde jag en lina och upphissade sedan en halfpundsvigt som jag åter lät nedfalla, ställde mig några steg från väggen, utsträckande armarne så långt fram och tillbaka jag förmådde och derunder bytande om händerna för hvarje gång.

Plågorna i båda axlarne bestämde mig att, oaktadt den stora smärta jag kände, inrätta mina rörelser så att isynnerhet dessa delar kommo i verksamhet. Genom tyngdens upphissande blefvo leder och muskler utvidgade hvarigenom de återfingo deras elasticitet.

Genom dessa fortsatta och hvarje timme förnyade rörelser aftog min smärta dagligen allt mer, så att jag om några månader kunde sofva lugnt. När jag icke gjorde dessa rörelser kände jag ej mer någon smärta i lederna och knakandet i axlarne upphörde. Dessa lyckliga omständigheter bestämde mig att försöka rida, emedan min kropp ännu var mycket svag och mitt hopp att blifva alldeles botad med hvarje dag ökades. Då jag skulle sitta upp, var jag likväl af brist på krafter ej i stånd att sjelf svinga mig i sadeln; jag lät derför lyfta upp mig och red steg för steg på en mycket sedig häst. Att jag dervid ej gjorde den bästa figuren, kunde jag lätt

se på dem jag mötte. Knappt var jag utom tullen, så måste jag draga andan häftigare, luften der var för frisk och skarp för mig och jag red derför åter in i staden; men denna rörelse kändes ändå så starkt i alla lemmar, att jag ej vågade förnya den förr än efter åtta dagar. Likväl slöt jag af känningarne efter ridten, att denna rörelse måtte vara mycket tjenlig för mig, hvilket äfven framtiden bekräftade, då genom tarmarnes skakning mycket som länge qvarlegat i dem uttömdes, hvilket gaf mig stor lättnad och hvarigenom min andedrägt blef friare.

Ett nytt försök gick vida bättre, efter detta gjordes flere och slutligen bragte jag det så långt, att jag kunde rida ut dagligen. Mina krafter tilltogo med hvarje dag och efter två månader kunde jag rida i traf och gallopp, utan att känna mig ansträngd deraf. För att äfven i dåligt väder gifva min kropp behöflig rörelse, lät jag i mina rum göra mig en enkel gunga af linor och kom efter åtskilliga öfningar dermed så långt, att jag kunde gunga mig sjelf, hur högt jag ville, hvilket var mig till stor nytta. Endast efter maten får detta ej ske, *liksom i allmänhet hvarje rörelse på maten är skadlig.* Denna gungning ersätter nästan ridningen.

Under dessa fortsatta och dagligen företagna rörelser förflöto två år; men jag hade den outsägliga glädjen att känna mina giktplågor allt mer och mer aftaga och slutligen till och med

finna denna hårdnackade fiende helt och hållet fördrifven ur kroppen. Detta kan med rätta sägas, emedan aderton år sedan äro förflutna och jag under dem ej haft den ringaste plåga eller ens känning af gikt. Man skall kanske alldrig träffa något exempel af detta slag, ty der gikten en gång infinner sig, återvänder den altid efter vissa tider. Men derför är också kroppsrörelse det ofelbaraste och grundligaste medlet deremot, fastän något smärtsamt i början och fordrande längre tid.

För allt för svaga kroppar äro visserligen sådana lindriga botemedel af långsam verkan, emedan de leder och muskler, der giktämnet satt sig, äfven i för öfrigt starka och kraftfulla kroppar, blifva ytterst försvagade och fordra någon tids behandling, huru mycket mer då der kroppen för öfrigt är svag. Men man har den fördelen, att sjuklighetstillståndet ej under kuren försämras, hvilket så ofta är händelsen när man använder inre eller yttre starka medel, för att bota sig eller åtminstone förskaffa sig lindring. Det är mer än sannolikt att det i vaxduksfabriken inandade giftet kastat sig på nerverna och förorsakat mig så stor smärta; derför tror jag att dylika rörelser äfven kunna gagna der, hvarest reumatiska smärtor äro för handen, åtminstone är jag öfvertygad, att de ej skada.

Efter sednare gjord erfarenhet råder jag äfven hvar och en, som är i tillfälle dertill, att i början af sommaren, då vilda smultron äro mogna, dagligen äta en liten portion deraf hvarje för-

middag och afton, i litet vin och socker; det är ett förträffligt medel mot gikt, men måste hvarje sommar förnyas. Äfven trädgårdssmultron äro mycket helsosamma. Rörelse är, som hvar och en väl vet, högst nödvändig äfven för friska menniskor, så vida man vill bibehålla sin helsa; men af följande skall synas, att de starkaste dagliga rörelser ej göra nödig verkan på åtskilliga af kroppens olika sjukdomar. Det bör vara vissa och ofta upprepade rörelser, om de skola hafva rätt lyckliga följder.

Fast jag genom dessa öfningar (hvilka jag fortsatte ännu sex år efter giktens upphörande); ej mera kände någon häftig smärta, åtminstone icke mer i lemmarne, så qvarstannade likväl inre olägenheter, hvilka småningom gjorde mig så olustig och nedslagen, att jag blef förargad öfver all ting och ofta oskyldiga yttranden, äfven af mina bästa vänner, förolämpade mig. Musik, som jag eljest tyckte mycket om, utpressade ångestsvett, och jag försjönk i en så dyster och nedslagen sinnesstämning att hvar och en undvek mig och undandrog sig mitt umgänge. Det gick slutligen så långt, att jag sjelf ej mer ville se eller hafva ens den aflägsnaste beröring med någon menniska.

Menniskan, född till sällskaplighet, råkar i ett förskräckligt tillstånd, när hon är alla och alla äro henne till last. Hon är liksom halfdöd och utstött från verlden. Intet kan liknas vid denna martyr, isynnerhet om man känner sin svaghet, föreskrifver sig reglor och fattar de bästa föresatser

och beslut; men ser allt i ett ögonblick tillintetgjordt genom den obetydligaste småsak. Om dertill komma en mängd fysiska olägenheter, hvilka dels äro verkningar af, dels orsaker till denna sinnessjukdom, såsom dålig matsmältning, vädersot, svulster, kolik, hufvudvärk, magplågor, kramp och så mångahanda andra lidanden och plågor, att man knappt kan finna namn på dem, eller ord att beskrifva dem, och om slutligen fantasien visar föremålen i den svartaste gestalt, om man ingenting ser annat än död och förderf och plågas af skräckbilder; så kan man väl med rätta säga sig vara i högsta grad eländig och förtjena alla goda menniskors medlidande. Det är omöjligt att i en enda bild sammanställa alla de enskilda lidanden som jag, genom min själs och kropps olyckliga tillstånd, under så många år fick uthärda.

Härtill kom dessutom den omständigheten att jag blef så svag, att jag knappt mer kunde gå ut. Mina fötter ville nätt upp bära mig och jag var sålunda mig och min omgifning till last. Jag var en beklagansvärd varelse, som ändå endast kunde söka hjelp hos mig sjelf, och måste anstränga mig, att finna medel till mitt återställande.

Dylika inbillningar och, om jag så må säga, underligheter, förtjena det största öfverseende. De äro en verklig sjukdom och måste behandlas skonsamt. Vill man betaga sådana sjuka deras idéer, så blifva de alltid känsligare och otåligare. Ibland finna de då öfverdriften och falskheten i

deras inbillningar, men kunna äfven med bästa vilja och bemödande ej hjelpa dem och plågas derigenom ännu mera.

Jag beslöt mig slutligen för en trenne månaders resa. Den ökade rörelsen, utbytet af luft, umgänget med menniskor, föremålens omvexling, äfvensom nöjet att återse min födelseort och de ställen der jag hade haft roligt som gosse, uppäggade utomordentligt min känslighet; jag tänkte mig tillbaka i mina gladt framlefda ungdomsår, och detta gjorde mig under någon tid rätt lycklig.

Dertill kom mitt fasta beslut, att ej grubbla på något som var mig oangenämt och bortvisa allt obehagligt, hvilket jag till alla delar utförde och som utomordentligt bidrog till denna resas välgörande verkningar. Jag råder derför hvar och en, som plågas af dåligt lynne eller af länge ihållande missnöje med allt som omger honom, att om möjligt göra en resa; han skall känna sig alldeles förändrad, äfven om han endast kan göra den på några dagar.

Emellertid blef jag mer och mer öfvertygad att hypokondrien härleder sig af oordningar i underlifvet och ryggraden, att nerverna och kärlen blifva hoptryckta af det myckna sittandet och safterna derigenom hindrade i deras omlopp; hvarigenom under tidens lopp uppkomma skarpa och slemmiga, tjocka safter. Fäster sig nu dylikt ämne i så känsliga delar, så måste det onda sprida sig och slutligen bringa hela kroppen i oordning.

Derigenom uppkomma sedan de mångahanda lidanden, hvilka under oförändrade omständigheter måste ökas allt mer.

Så förhåller det sig med tarmarnes alla sjukdomar. Om orenligheten hindras i sina gångar, om den blir inträngd i tarmarnes skrymslor och hårdnar der, om den sedan utvidgar dessa och trycker och retar nerverna derstädes, så måste, derest icke snart ändamålsenliga medel användas, långvariga och dödliga sjukdomar uppkomma genom förstoppningen i kärlen, hvilka alltid bruka bilda sig, till stor skada för kroppen, de må förekomma hvar som helst.

Af denna orsak uttänkte jag mig sådana öfningar med min förr nämnda machin, att jag kunde hålla den lidande delen i ständig rörelse. Härigenom befordrade jag blodomloppet deruti och uppäggade den till verksamhet, hvarigenom förhårdningen blef upplöst och afförd. Detta försök lät mig hoppas de bästa följder och jag har äfven blifvit fullt öfvertygad om dess goda verkan på en otroligt kort tid. För en oppöfvad kropp äro visserligen dessa rörelser ej lätta, och dessutom ofta i början förenade med någon smärta, hvarför det är mången som fruktar dem; man får dock ej så lätt låta afskräcka sig.

Man måste på förhand göra sig en rigtig föreställning om dessa rörelser och begripa, att alla syfta på de sjuka delarnes utvidgande och bringande i verksamhet. Man försöker t. ex., *att sammanhålla båda händerna och utsträcka dem*

bakåt öfver hufvudet så långt som det är möjligt och derjemte böja kroppen bakåt, så att bröst och mage framträda bågformigt. Denna utvidgning gifver strax större lätthet att andas, och man känner en stark rörelse i korset och länderna. Underlifvet skall man vända och böja på åtskilliga sätt; man gnider det ihållande med ylledukar, för att derigenom uppägga nerverna och kärlen, hvarigenom de sig derstädes stockade safterna fördelas, den i tarmarne qvarhållna smutsen uttömmes, och den instängda gasen, som förut plågade oss, undflyr, då en mängd smärtor och namnlösa obehagliga känslor i detsamma upphöra. Äro nemligen tarmarne mindre utspända, så kunna safterna friare och mera obehindrade drifvas omkring, sjelfva kärlens elasticitet ökas och derigenom upplifvas på nytt hela maschineriet.

Man företager sålunda endast sina rörelser med de delar, der smärtan har, eller det onda förmodas hafva sitt säte, ty detta har ofta här och der sitt gömställe, utan att på det stället meddela någon oangenäm känsla, men hvarifrån det likväl kan verka högst skadligt på kroppens öfriga delar. Man rättar sig efter det onda, som man söker bekämpa, och väljer det slags rörelse, som passar bäst dertill.

Under gikten uppnåddes genom vigters upplyftande afsigten, att återställa den förlorade rörligheten i öfverarmens muskler och åter upplifva de stela ledbanden. Men då jag under nu beskrifna omständigheter funnit nödigt att vidta-

ga andra kroppsrörelser, så ställde jag mig rak, vändande ryggen emot maschinen, tog linan i båda händerna och utsträckte dessa öfver hufvudet, drog linan framåt ned, så att öfre kroppen böjde sig mot golfvet och lät sedan linan åter glida tillbaka, så att händerna sträcktes bakåt öfver hufvudet, så långt som jemnvigten tillät. Tre gånger dagligen gjorde jag denna och alla följande rörelser. Derpå ställde jag mig med högra armen emot machinen, drog med båda händerna linan framför mig nära mot marken och sedan åter i höjden, så att händerna sträcktes bakåt öfver hufvudet, som om man med båda händerna ville beskrifva en cirkel; derefter ställde jag mig med venstra armen emot machinen och gjorde samma rörelse. Detta har jag på samma sätt gjort med hvarje hand ensamt, fast det i början blef mig mycket svårt och förorsakade mig ej ringa smärta.

Det är nödvändigt att iakttaga, att vid hvar och en af dessa rörelser armarne måste utsträckas så långt som möjligt från kroppen, emedan genom denna stränga utsträckning äfven verkas på de inre delarne; fötterna måste man ställa från hvarandra, så att kroppen kan följa med hela cirkeln. Man skall finna, att ländernas muskler på detta sätt serdeles starkt utvidgas, och likaså åter sammandragas, hvilket åstadkommer en förträfflig verkan i hela kroppen.

Den som vill begagna dessa rörelser såsom en kur emot ett dylikt ondt, den måste i början vara mycket varsam, och icke företaga dem

oftare än en gång om dagen, tills kroppen småningom vänjer sig vid dem. Man kan äfven företaga dem hvarannan eller hvar tredje dag, efter som den sjukes kroppskonstitution tillåter. Det är sannt att dessa öfningar förorsaka smärta i hela kroppen, isynnerhet hos dem som ej äro vana vid några starka kroppsrörelser och hos sådana, hvilka lida af hypokondri och af denna orsak äro mycket känsliga; emellertid få de ej låta afhålla sig deraf och ännu mindre uppgifva hoppet, att smärtan genom dessa rörelsers förnyande skall upphöra. Jag sjelf har småningom vant mig vid dessa öfningar, tills jag blef i stånd att företaga dem fyra gånger om dagen.

Då jag under mina göromål ständigt måste sitta, uttänkte jag äfven åtskilliga andra rörelser, af hvilka jag företog några så snart jag uppsteg från mitt arbete. Dessa hade isynnerhet den goda verkan och företogos äfven derför, att de utvidgade de genom sittandet hoptryckta kroppsdelarne och till cirkulation befordrade de i dem sig stockande safterna.

1) *Man sätter fötterna från hvarandra, och gör med båda händerna en rörelse, som om man med en lie ville slå gräs.* Denna slags rörelse sätter ryggradens muskler i stor verksamhet och verkar så väl på underlifvet, som på njurarne.

2) *Svänger man båda armarne omkring sig, så att de beskrifva en halfcirkel. Under det den ena handen synes hvila på axeln, skall den andra*

svängas öfver hufvudet; genom denna rörelse med händerna, om den nemligen göres så långt utsträckt som det är möjligt, blifva refbenen upplyftade och utvidgade, så att man känner en angenäm lättnad i hela kroppen.'

3) *Utsträcker man armen rakt och gör med högra handen en svängande rörelse, som om man på en vägg ville teckna en liggande ∞. Denna öfning gör man äfven med andra handen och armen, så att det ser ut, som om man ville på en gång rita en dubbel åtta på väggen. Man måste svänga armarne så bredvid hvarandra, att de ej vidröra hvarandra. Om man dertill böjer kroppen och med händerna beskrifver åttorna så stora som möjligt, så blifva många muskler i kroppen satta i rörelse, hvarigenom nerverna och blodkärlen på samma gång upplifvas.*

4) *Förer man händerna tillsammans och utsträcker dem högt öfver hufvudet, derpå skiljer man dem åt och svänger dem hastigt ned, så att de, om man böjer kroppen, hänga bakåt;* denna rörelse meddelar bröstet och lungorna stor lättnad.

5) *Man sträcker en hand rätt upp, förer den nedåt rakt framför sig och med styf arm, förer handen derefter nedifrån ända upp under armen, så att armbågen står rätt bakåt och sträcker handen sedan åter i höjden,* o. s. v. *Härigenom beskrifver man en halfcirkel. Detta göres på samma sätt med andra handen. Man bör helst gö-*

ra denna rörelse med båda händerna på en gång, likväl så, att ena handen sträckes uppåt, under det den andra är i nedfallande. Kroppen måste nödvändigt böja sig med, när armarne utsträckas; om denna rörelse göres hastigt och ordentligt, så förorsakar den en märkbar känning i hela kroppen.

6) *Gör man jemte nyss beskrifna rörelse en dylik, i det man nemligen svänger den stelt utsträckta armen rundt omkring, som ett hjul, först åt ena och sedan åt andra sidan; på samma sätt gör man äfven med andra armen.*

7) Emellan dessa rörelser gjorde jag samma rörelse, utan maschin, som jag förut beskrifvit med tillhjelp af maschinen, då jag med linan och båda händerna beskref en hel cirkel. Man kan, utan att använda linan, göra denna rörelse hastigare och oftare förnya densamma, hvilket desto mer upplifvar de inre delarne. Härigenom åstadkommes en stor utvidgning i kärlen och safternas kretslopp befordras betydligt, det sig stockande sega slemmet blir nästan tvunget, att gå igenom dem och dettas vidare tjocknande hindras derigenom för alltid. Härtill kommer, att man genom sådana öfningar vanligen blir törstig och nödgas dricka, hvilket öfverhufvud är att rekommendera för sådana sjuka som äro serdeles hypokondriska, eller lida af förstoppning.

Här är äfven nödigt att tala om rörelser, hvilka eljest oftast föreslås och tillrådas oss. Hit hör att spela biljard, såga ved och rida; ytterli-

gare att kasta med en jernkula, att hyfla, pumpa vatten och mera dylikt.

Om man kunde omvexla med dessa rörelser, liksom med de förut beskrifna, så skulle de äfven göra god nytta. Men man föreslår den sjuke vanligen bara en af dem och då härigenom endast vissa muskler för hvarje rörelse ansträngas, så måste den sjuke snart tröttna, hvarigenom de goda följderna uteblifva. De åstadkomma en helsosam utvidgning, endast då de göras träget, och detta ledsnar man lätt vid.

Sedan jag nu ett helt år mått bra, köpte jag en trädgård, i tanka att genom en angenäm rörelse bibehålla mig frisk. Jag anlade denna trädgård på nytt och bearbetade den helt allena. Den ena delen bestämde jag till odling af köksväxter, den andra till fruktträd och blommor. Härigenom förenades med arbetet, som hvar och en lätt inser, ganska mångfaldig omvexling. Ensamt till vattning, vid mycket het temperatur, använde jag dagligen nära hundra kannor vatten. Dessutom var det dagligen trefjerdedels timmes promenad från staden ut till trädgården. Oaktadt dessa starka, ja nästan orimliga rörelser, kände jag, efter ett års förlopp, en oro uti mig, som småningom öfvergick till en beständig ängslan, hvilken slutligen blef så häftig, att jag, oaktadt allt detta arbete, hvarken kunde äta eller sofva.

Denna plåga besvärade mig två års tid så starkt, att hvarje föremål, som jag hastigt fick se, orsakade mig en förskräcklig ångest. Pulsen

afstannade då vanligen 2 à 3 slag; detta var förenadt med en plötslig hosta, som föranledde mig att öppna ådern.

Man rådde mig att dricka Spaavatten. Jag följde detta råd och drack 16 flaskor deraf, hvilket smakade mig bra, men ej hjelpte, ängslan var qvar och tilltog nästan ännu mer. Vid denna ängslans plötsliga anfall kändes det ofta, som om denna känsla gått genom ett rör från båda sidorna af veka lifvet, öfver magen. Denna massa oangenäma känslor blef slutligen omöjlig att fördraga och bragte mig till det yttersta.

Under dessa sorgliga omständigheter, då allt som jag begagnade deremot var utan verkan, beslöt jag att fråga en läkare, som ansåg tjenligt att föreskrifva mig en medicin, som skulle gifva mig daglig afförning. Förtviflan hade bragt mig till detta beslut och derför tänkte jag, innan jag tog läkemedlet, på mina fordna plågor, hvarvid jag äfven ihogkom min förr beskrifna maschin, som jag sedan trädgårdsarbetets början ansett öfverflödig. Jag tog åter min tillflykt till den och fann genast mycken lättnad; jag återupprepade alla dessa rörelser, så ofta som möjligt, och blef på 24 timmar liksom pånyttfödd. Medicinen tog jag ej. Säkert hade jag under trädgårdsarbetet öfveransträngt mig; det öfverdrifna vattenbärandet och gräfningen, gångarnes rengöring o. s. v. hade angripit mig för mycket. Ifvern att väl anlägga och bibehålla min trädgård hade gjort

att jag kände mig starkare, än jag var, och tilltrott mig mer, än jag kunde stå ut med.

Sedan hafva åtta år förflutit, utan att jag känt det ringaste anfall af hypokondri. Sedan denna tid har jag först lärt känna den förträffliga verkan af de särskilda rörelser, hvilka blifvit oskattbara för mig under hela min följande lefnad.

Jag kan med största skäl säga, att jag sedan denna tid är som på nytt född; min bästa ålder hade jag förut tillbragt i elände, men nu är jag i stånd att ögonblickligt fördrifva hvarje dåligt lynne och att deltaga med största glädje i de obetydligaste nöjen.

Dåligt lynne och stark trötthet angriper ibland äfven den friskaste, om han har stillasittande och själsansträngande göromål. När de inställa sig hos mig tager jag min tillflykt till rörelserna; härigenom förskaffar jag sinnet lättnad och kroppen ny kraft.

Om det varit nervernas svaghet, som orsakat mig denna plågsamma ängslan, så måste denna svaghet äfven hafva försvunnit på så kort tid, hvilket ej är sannolikt då nervernas sjukdomar, med få undantag, aldrig botas så lätt. Tarmarnes förstoppning var det heller icke, ty upplösning och uttömning kunde ej gerna försiggå på så kort tid; följakteligen måste en förstoppning i de fina kärlen, i inelfvorna, i ländernas muskler o. s. v. vara den verkliga orsaken, hvilken slutsats väl äfven är den rigtiga. Genom denna rörelse blifva nemligen kärlen utvidgade och ut-

spända, och safterna komma i friare omlopp. Hade jag tagit medicin, möjligen dagligen, så skulle jag förlorat de bästa safterna och blifvit försvagad. Förstoppningen i de köttiga delarne hade ej upplöst sig, ty medicinen tränger ej så lätt dit, hvaremot mina rörelser voro ändamålsenligare och hjelpte.

Orsaken, hvarför man ej får tillskrifva försvagade nerver ofvannämnde lidande, förklarar jag mig, efter de visade följderna, på följande sätt: Spaavattnet blef utan verkan, ängslan tilltog, men försvann alldeles efter tjugufyra timmar. Derför tror jag, att de förstoppade kärlen blefvo uttömda genom rörelserna och att de tryckta nerverna derigenom gjordes fria, så att de kunde arbeta. Nerverna voro således ej svaga, men väl overksamma; likväl hade de kunnat blifva det, om de länge varit sammantryckta och jag ej genom rörelsen kommit dem till hjelp. Begagnar man derför under sådana förhållanden stärkande medel innan den stoppande materian är upplöst, så förvärrar man det onda; tager man afförande läkemedel, så försvagar och skadar man sig utomordentligt.

Hela menskliga kroppen består af en fin väfnad oändligt smärre och större kanaler genom hvilka safterna, i följd hjertats och kärlens spänslighet, utdrifvas ända till huden; derigenom underhålles blodets och safternas omlopp, blodet, så väl som de särskilda vätskorna, renas genom detta omlopp och orenligheterna afsättas dervid i för

dem bestämda rum. Der en stockning uppkommer stannar orenligheten och förorsakar ofta smärta. Dessa stockningar uppstå af åtskilliga orsaker, och man kan häraf göra sig en föreställning om orsaken vid nyssnämnde tillfälle.

Under alla sittande arbeten vänja sig menniskorna vid en viss ställning. Vid hvarje kroppens rörelse utvidgas den ena sidan under det den andra sammantryckes. Kärlen blifva genom denna ställning på ett ställe hopklämda och safterna hindras i deras omlopp, härigenom uppkommer småningom förstoppningar. Om äfven dessa stockningar ibland blifva upplösta genom tillfälliga rörelser, så är likväl denna upplösning icke fullkomlig, och dessa delar måste sålunda småningom blifva fyllda med slem och andra orenligheter.

Menniskorna äro ofta utsatta för plötslig temperaturförändring; ty när de med upphettad kropp, under det blodet och safterna äro i starkare rörelse, utsätta sig för köld, tillsluta sig de förut öppnade fina rören och kärlen, då allt som är flytande kommer i en slags stockning. Af denna uppstår jäsning och slutligen äfven en böjelse att förskämmas, hvilket väl betviflas af många, men alls icke han bortresoneras. Ju hastigare upplösningen och fördelningen deraf kan ske, desto lättare blir man utaf dermed; men ju längre förstoppningen håller uti, desto starkare blir förslemningen, hvarigenom uppkomma katarr, gikt, lunginflammation o. d. m.

Råkar nu en sådan plötslig omvexling emel-

lan värme och köld personer, som redan äro besvärade af äldre, fastnade orenligheter, så måste sjukdomen naturligtvis blifva svårare, då deremot personer utan dylika ej på långt när äro underkastade samma fara. Man kan icke nog vara försigtig, för att hålla sin så lätt skadade kropp frisk. Det är osannolikt hur lättsinnigt och vårdslöst man i allmänhet sköter sin helsa. Hvar och en vårdslösad katarr kan medföra dödliga följder. Detta är otroligt för mången, men ingenting är sannare och efter detta ondas natur tydligare; ty i sjelfva verket bestå alla flussartade sjukdomar af stockningar i safterna; och blifva mycket farliga för menniskan, serdeles under vissa år, emedan merendels olämpliga läkemedel användas deremot. Man kallar vanligen alla dessa sjukdomar reumatism, när intet annat medel än tid och tålamod är användbart.

Rörelserna måste, som jag redan sagt, om de skola kunna göra någon nytta, riktas på de angripna delarne, annars äro de alla onyttiga och utan följder. Jag kan påstå detta af egen erfarenhet och det ofvan omtalade starka trädgårdsarbetet under hvilket kroppen likväl fick så många olika rörelser, är bevis nog på sanningen af detta påstående. Derunder förekommo nemligen äfven sådana rörelser, hvarigenom t. ex. länderna upplyftades och kärlen i dem blefvo utvidgade, liksom under rörelsen med machinen och sjelfgungningen (ty när man gör detta på egen hand, måste fötterna och nedre delen af kroppen vara

synnerligen verksamma, för att åstadkomma och underhålla svängningen), men deremot blefvo kärlen sammantryckta genom lutningen och vattenbärningen under trädgårdsarbetet och det onda derigenom ökadt och ej botadt, och krafterna, när jag dervid öfveransträngde mig, onyttigt bortslösade, utan att medföra ringaste nytta. Motsatsen eger rum om man verkställer dessa så angenäma trädgårdssysselsättningar efter sina krafter och ej glömmer sig i sin ifver, som ofta så lätt sker.

Ofta när jag i trädgården genom ansträngningar under gräfning, plantering och vattning hade sammantryckt kärlen mycket, kände jag flere slags smärtor i åtskilliga kroppsdelar, hvilket åter gjorde mig tröstlös; men jag tänkte nogare derpå, begagnade åter mina hjelpmedel och gjorde under promenaderna mina förut omnämnda rörelser med armarne. Jag råder för öfrigt att man obemärkt och osedd företager dylika kroppsöfningar; ty det ser mycket besynnerligt ut, om man gör dem på en offentlig promenadplats. Rörelserna med händerna har jag äfven gjort på följande sätt.

Jag utsträckte dem med hvarje steg så långt fram- och bakåt, att öfre kroppen måste vända sig med. Härigenom uppkom en gnidning emellan ryggknotorna, der smärtan just hade sitt säte och hvarpå hela öfverkroppen hvilar, hvarigenom min afsigt, att förskaffa mig lättnad, ernåddes.

Sedan sökte jag öka denna gnidning deri-

genom att jag vid hvarje steg lät öfra delen af kroppen sjunka ned åt sidan på höfterna, omvexlande från den ena höften till den andra. På detta sätt följde samma dubbelrörelse som då jag beskref en liggande ∞, emedan den åstadkommer nästan samma verkan. Inne kan man ej göra dessa rörelser så ihållande som i fria luften, der man kan taga sig en timmes promenad, obemärkt, isynnerhet i sådana trakter der många angenäma föremål och omvexlingar erbjuda sig. Jag företog mig denna promenad hvarje morgon och afton, i hvad väder som helst, utan afseende på årstid. Härigenom vänjer man sig äfven vid all slags väderlek.

För att göra dessa rörelser ordentligt och lika vid hvarje steg, måste man i början under långsam promenad vänja sig att göra gången vacklande. Med en hastig gång kan man fullkomna denna rörelse så, att hela öfre kroppen och sjelfva inelfvorna komma i rörelse; hvilket gör bättre verkan än att taga in engelskt salt. Man skall endast derunder undvika all spänning af kroppen, som man vant sig vid för att gå och stå rak, så att denna slags rörelse genom delarnes förslappning kan försiggå och desto lättare medföra önskad verkan.

Om man fortsätter denna rörelse några dagar och gör den så som jag har beskrifvit den, så skall man säkert iakttaga samma följder som jag sjelf erfarit. Jag anser denna rörelse för en

af de helsosammaste; den är behaglig och tyckes vara helt och hållet naturlig för menniskan.

Sedan jag nu har lärt känna verkningarne af denna och öfriga här nämnda rörelser, och nu äfven förstår att begagna dem, kan jag med lätthet förrätta mina sittande göromål; jag känner hvarken hufvudvärk eller annan obehaglig känsla i kroppen, som förut; och hvad som är ännu mer, jag är alltid nöjd och alls icke hypokondrisk. Hade jag förut känt dessa fördelaktiga rörelser och betjent mig af den, så skulle jag bättre användt min tid och ej trettiofyra år behöft kämpa med kroppslig smärta, som gjorde mig så usel.

Jag har nu så tydligt det varit mig möjligt för hvar och en som vill betjena sig deraf, åskådliggjort användandet af rörelserna i de omnämnda sjukdomarne, jag hoppas med säkerhet att uppmärksamheten på dem är väckt och att de skola bidraga att i sådant fall befria dylika sjuka från oändamålsenliga inre medel. Mitt eget exempel må dervid tjena dem till varning.

Om man genomläst min lefnadshistoria så skall man äfven inse möjligheten af, att hos menniskor, som sysselsätta sig med ansträngande och starkare arbeten, ändock kunna bildas förstoppningar och stockningar af safterna i åtskilliga delar; detta sker då alltid i de delar, hvilka oaktadt det ansträngande arbetet ej sättas i rörelse. För dessa kunna och måste äfven mina rörelser, om de riktas åt de hvilande delarne, vara af stor nytta och i hvarje hänseende gagna dem.

Jag vet mycket väl, att äfven läkarne i många sjukdomar rekommendera sina patienter rörelser: men dessa bestå endast uti rida, åka, gå, o. s. v. och äro merendels utan verkan. Ibland kunna de flesta ej bestrida de deraf orsakade kostnader, isynnerhet i stora städer. De rörelser jag rekommenderar äro deremot verksammare, kosta intet, äro användbara för hvar och en, som endast sjelf vill, och riktade omedelbart på sättet för det onda.

Hvar och en, som behöfver försöka dessa rörelser, göre det endast innan han ännu blifvit försvagad genom medicin. De som redan äro det råder jag, om de vilja försöka, att förfara med mycken försigtighet och endast småningom förstärka, eller hålla längre i med, dessa öfningar. Hur lätt kunde ej annars den svaga lifstråden afslitas under sådana rörelser, om de skulle anstränga sig för mycket, och då skulle all skuld tillskrifvas mig och mina råd. Detta fall undantaget är jag så öfvertygad om mina rörelsers oskadlighet, att jag tillförsäkrar hvar och en, utan afseende på hans temperament, om fullkomligt tillfrisknande, endast han underkastar sig detta medel och håller ut dermed.

Efter den sorgliga tid, då min helsa var alldeles förstörd och mina safter förderfvade, då hvar och en trodde att jag skulle dö af lungsot, kom jag att tänka på, att om en lungsigtig renade sin kropp, såsom jag har renat min, (detta kan hvar och en, som är mäktig den ringaste

rörelse) han, oaktadt de angripna lungorna, ändå skulle kunna blifva frisk. Jag dömer efter min erfarenhet, andra efter deras insigter. Jag är öfvertygad att ingen skadad del kan botas, så länge den icke är befriad från sjukdomsorsaken. Alla sjukdomar och förhårdningar uppkomma af förstoppningar i kanalerna och kärlen och detta tillstånd kan följakteligen ej hjelpas, om dessa ej renas. Genom mina rörelser blifva delarne stärkta och safternas frånskiljande lättad, på samma gång som all skärpa och alla smutssamlingar upplösas och deras afföring befordras, utan att kroppen dervid försvagas eller mister några goda safter. Sjukdomen måste sålunda aftaga i mån som reningen försiggår och krafterna ökas, och helsan återvända, långsamt men säkert.

När en sjukdom af detta slag skall botas genom inre medel, föreskrifvas vanligen upplösande och afförande medel; man gifver dylika åt sjuka af hvarje ålder och stundom dagligen, tills slutligen kroppen genom safternas förlust blifvit kraftlös och är nära att aftyna. Nu användes först så kallade blodreningar och slutligen, emedan man åter vill gifva något närande, åsnemjölk o. m. d. Må man t. ex. taga ett kärl, som skall göras rent, hvilket må hafva den enklaste form. Slår man äfven deri de bästa medel, hvilka kunna upplösa och borttaga smutsen, så skall detta ändå blifva svårt, om man ej derjemte skakar och ruskar det, eller på annat sätt bringar det i rörelse.

Till stor skada för patienten väljes ofta ännu en läkare, hvarefter denna kanske åter ombytes. Den första, möjligen en skicklig och erfaren man, förordnar förändring af luft, rörelse och läkemedel, hvarigenom patienten redan hoppas tillfri-kning, den andra börjar på nytt med en annan kurmethod och skickar patienten så mycket fortare ur verlden, försäkrande hvar och en, att han öfvertagit honom som obotlig.

Sättet att behandla dylika patienter och de sorgliga följderna deraf äro hvar och en bekanta. Min förmodan är derför ej ogrundad, att nemligen lungsjukdomarne ej så mycket hafva sin grund deruti, att lungorna ständigt röras i gunder inandningen, utan fastmer kan sökas deruti, att en oändamålsenlig behandling följes.

Då rörelser äro mäktiga att rena och stärka kroppen, hvilket är tillräckligt bevisadt genom erfarenheten och hvarom dessutom hvar och en kan öfvertyga sig sjelf, så, tänkte jag, måste hvarje af mina medel vara välkommet för dem som hafva dylika sjukdomar, eller möjligen hafva anledning att frukta dylika.

Rörelserna måste, för att ännu en gång erinra derom, när de skola begynnas såsom kur i dylika sjukdomar, tagas varsamt och efter hvarje patients krafter och förmåga; man kan sedan, om följderna visat sig goda, fördubbla dem eller också efter behag inskränka dem om de skulle anstränga för mycket; men det är nödigt att företaga dem på bestämd timme, den ena

dagen så väl som den andra, om de skola vara rätt verksamma.

Är afförningen af orenligheterne väl i gång, så blir fördubblandet af rörelsen nödvändig. Emellertid måste hvar och en sjelf bestämma hvad som kan vara honom gagnande eller skadligt, hvilket hans egen känsla skall lära honom. Man måste endast icke vara för rädd; och detta är isynnerhet stötestenen mot hvilken alla goda företaganden förolyckas. Jag kan försäkra hvar och en att jag, efter alla mina temligen häftiga rörelser, funnit mig öfvertygad att intet mer kan tvingas till afförning, än hvad som samlat sig af de upplösta orenligheterna i underlifvet; derför kan man aldrig löpa fara att försvaga sin kropp, eller hindra att man småningom hemtar sig och erhåller mera krafter. Fortsättandet af dessa rörelser visa isynnerhet deri stor nytta, att ingen ny orenlighet åter så lätt fäster sig.

Hvar och en som vill bibehålla sig frisk, måste med hänseende till olika orsaker och följder dagligen göra bestämda och för sina göromål passande rörelser, hvarigenom hans kropp skyddas för alla sjuklighetens faror. Underlåter han denna föreskrift, så uppstå ofta derigenom de farligaste sjukdomar. Slem och orenlighet samla sig oförmärkt i hela kroppen och gifva anledning till förhårdningar, febrar, bleksot, gulsot, svulster, aftynande o. s. v. Derigenom bildar sig äfven den så olidliga hypokondrien, hvilken ofta följes af melankoli och, i ännu högre grad, vansinne.

Dylika sjukdomar pläga vanligen sluta med upplösande af kroppens ädlaste organer.

Följderna af min sjukdom voro isynnerhet hela kroppens utmattning och en utomordentlig svaghet i magen och tarmkanalen. Jag led derför af halsbränna och vädersot, och min matsmältning var ytterst dålig. Min oförmåga att smälta maten var så stark att jag endast förtärde några kötträtter, men tordes ej äta mig mätt. Om jag nu, för att komma mina matsmältningskrafter till hjelp, tog malörtsdroppar eller andra spritaktiga saker, så uppblåste mig den inspärrade luften så, att jag ofta hade svårt att andas och lopp fara att qväfvas. Ofta kom det händelsevis till utbrott, maten gick då bort sådan jag hade förtärt den och det utflytande var som ren vinättika. Under dessa omständigheter hjelpte jag mig vanligen med stötta kräftstenar eller magnesia, vin, öl, skidfrukter, salat, mjölrätter, kortligen en mängd eljest vanliga födoämnen tålde jag ej, endast några kötträtter. Kaffe och chokolad var gift för mig. Jag undvek alla dylika saker och lefde utomordentligt måttligt, men blef likväl så plågad af väder, att jag ofta var färdig tro det bröst och hals skulle sprängas; derunder plågades jag tilllika af stark hufvudvärk. Detta gjorde mig alldeles oduglig för mitt arbete. Jag försökte många medel, men allt förgäfves, de blefvo alla utan verkan och jag måste många år hjelplöst försmäkta under dessa plågor.

Det är besynnerligt att man icke alltid tän-

ker på de naturligaste medlen mot sina lidanden, förr än man blifvit alldeles försvagad genom laxativer och lavemanger. Hvarföre kom jag ej förr på den tanken, att försöka yttre värme. Jag gjorde detta slutligen och lade uppvärmda dukar några timmars tid på bröst och mage, hvaraf jag strax kände lindring. Kring sjelfva lifvet lade jag sedan tredubbel flanell och befriade mig fjorton dagars tid från ofvannämnde väderplågor. Men äfven detta var ej tillräckligt. Jag satte derför ofvanpå denna flanell ett lifstycke utan ärmar, och kalsonger af parkum, på bara kroppen; härigenom blefvo länderna och ryggraden uppvärmda, hvilket gjorde mig förträfflig nytta.

Derefter kunde jag äta allt, endast jag gjorde det måttligt, hvilket alltid var fallet med mig med högst sällsynta undantag; endast saltad fisk, ål och dylikt, isynnerhet om det var mycket fett eller oljigt, kunde jag alls icke fördraga. Men sedan jag förlorat gikten och hypokondrien, var jag äfven i stånd att fördraga dessa rätter och öfverhufvud äta mer, endast jag iakttog den försigtigheten, att dagligen taga några pulveriserade kräftstenar, hvilka ega den egenskapen att dämpa och afföra syrorna. Jag bar derför, hvilket kanske förefaller mången löjligt, beständigt en dosa med dylikt kräftstens-pulver på mig, så att jag strax kunde taga deraf, när jag kände halsbrännan. Magnesia gör detsamma och jag bytte äfven ibland om dessa medel.

Om syran angrep mig och jag icke strax

hade dessa medel hos mig så blef den så stark, att jag sedan måste taga fulla tre theskedar i stället för en. En gång anfölls jag af halsbränna då jag var en mil från staden; jag hade olyckligtvis intet sådant pulver hos mig, och jag plågades derför af den så mycket, att jag trodde det bröst, svälg och gommar skulle uppbrännas. I sjelfva verket kände jag sedan länge en smärta som af såriga ställen, hvilket bevisar huru skarp denna syra kan bli och hur skadligt den kan verka på kroppen.

Då jag kom hem tog jag den ena skeden kräftstenspulver efter den andra, och dessemellan äfven magnesia, så att jag förbrukade en temlig qvantitet af dessa syredämpande medel; dertill drack jag äfven mycket mandelmjölk, men kunde hvarken äta eller sofva. Detta tillstånd varade i tre hela dagar. Hade jag somnat något så måste jag, för att släcka den häftiga bränningen, dricka tre, fyra glas mandelmjölk tätt på hvarandra; men detta hjelpte ändå icke, jag måste byta om och drack lemonad, hvarpå denna besvärliga känsla, sedan jag druckit fem à sex glas af det sednare, slutligen upphörde.

Ett år derefter fick jag halsbränna under ett jagtparti. Stället var aflägset. och i hela trakten fanns ingen droppe vatten att få. I denna stora förlägenhet och ångest föll det mig in, att svälja så mycket spott, som det var mig möjligt. Jag hade intet hos mig för att framkalla det, derför afbröt jag en qvist från närmaste buske,

tuggade den och sväljde spottet, som samlade sig i mängd. Emellertid kommo drifvarne och jag blef så sysselsatt, att jag alldeles glömde min halsbränna. Jag vaknade som ur en dröm, då jag kände att halsbrännan var försvunnen.

Orsaken blef mig länge obegriplig, tills jag efter längre tid åter befann mig på en jagt, der det var samma förhållande. Nöden, den bästa lärarinnan, förde mig åter på samma tanke; jag afbröt strax en qvist, tuggade den och sväljde spottet. Jag gaf nu akt på detta medels verkan, då jag fann att syran strax minskades och efter en stund alldeles försvann. Så snart jag kom hem, skar jag mig tunna, half tums långa, stycken af lakritsrot, hvilka jag tuggade; detta framkallade en mängd spott, som jag sväljde. Nu tuggade jag nästan hela dagen och gladde mig, att hafva funnit ett så oskadligt och verksamt medel, hvilket icke endast stillade halsbrännan, utan äfven efter längre begagnande öfvertygade mig, att det i mängd sväljda spottet gjorde äfven de svårsmälta rätterna njutbara för mig. Jag kunde sedan äta skidfrukter, hur mycket jag ville, och andra rätter, på hvilka jag eljest knappt tordes tänka. Så mycket hade jag förbättrat mina matsmältningskrafter och min mage syntes vara alldeles förändrad.

För att desto mer öfvertyga läsaren att spottets späljande så mycket bidrager till matsmältningen, vill jag bifoga några erinringar.

Magra menniskor hafva merendels sedan ung-

domen den vanan att äta fort, följaktligen svälja allt otuggadt; detta fel har jag med, och' äfven fast jag vet att det är skadligt, kan jag dock ej vänja mig derifrån. Åtskilliga personer af mager kroppsbyggnad, hos hvilka jag förfrågat mig derom, hafva tillstått samma fel. Osmältbarheten hos dem, och kanske just derigenom deras magerhet, låter sålunda lätt förklara sig.

Hufvudmedlet för matsmältningen är sålunda spottet; söndermalningen med tänderna gagnar ej till annat, än att genom det längre tuggandet så mycket slem kan förena sig dermed, som är nödigt till smältningen. Detta bevisas redan deraf, att de äldsta menniskor, hvilka ej hafva någon tand i mun, likväl äga god matsmältning, så att detta synes mången en gåta. De äta de svårsmältaste saker, som de ej kunnat äta i sin ungdom, men hvilka nu blifvit deras älsklingsrätter. De finna behag i smaken och nedsvälja en mängd spott som samlar sig, hvarigenom maten blir upplöst och lättare smält.

Samma gäller om starka tobaksrökare, hvilka nedsvälja spotten och derför befinna sig väl och hafva god matsmältning, då deremot de, hvilka beständigt spotta, alltid lida af följderna och hafva dålig matsmältning.

Alla som lida af väder och dålig matsmältning kunna iakttaga, att magplågorna uppkomma när maten är till hälften smält. Orsaken är att för resten af maten finns intet spott, den öfvergår då i jäsning och åstadkommer syra. Denna syra

orsakar halsbränna, magen sammandrager sig krampaktigt för den skarpa syran, innesluter luften och vätskorna och orsakar sålunda de största smärtor. Men sväljer man det genom retmedlet framlockade spottet, så undanrödjer detta syran och med denna krampen, magen återfår sin verksamhet, luften undflyr och resten af maten smältes hastigt. Jag ber att denna anmärkning ej förbises; den är isynnerhet vigtig för dem, hvilka lida af magkramp och klaga öfver magvärk.

Är halsbrännan ihärdig, så behöfver man likväl endast svälja tillräckligt med spott, om man vill alldeles bekämpa den. Vid ytterst hårdnackade anfall af detta onda har jag äfven ofta funnit mycket tjenligt, att dricka kallt vatten i mängd; detta afkyler och sköljer ren magen, och gör isynnerhet godt när skärkan och osmältbarheten uppkommit af syra i vin.

Sedan jag öfvertygat mig om spottets verksamhet, intager jag ej mer pulvriserade kräftstenar; ty i alla fall äro dessa och magnesia skadliga för kroppen. Har jag någon gång ätit för mycket eller för svårsmäldt, så tager jag min tillflykt till lakritsrot; jag tuggar deraf på eftermiddagen och så kan jag äfven ofta äta rätter som ej passa tillsammans, korteligen, af allt som sättes fram för mig.

De gamle läkarne ansågo spottet som ett för matsmältningen verksamt medel och vi finna äfven dagligen huru det i många fall användes emot bränn- och andra sår, svullnader och dylikt. Vi

se äfven huru spottet är ett universalmedel för flere af våra husdjur.

Under giktanfallen var jag äfven oupphörligt plågad af så kallad blind gyllenåder, att jag hade att emotse de värsta följder deraf. Man ville försäkra mig att häraf uppkommo hypokondri, rygg- och hufvudvärk. Många påstodo till och med att alla mina sjukdomar kommo deraf; men ingen botade mig.

Mina vänner och bekanta berättade mig de kurer som de bevittnat, hört omtalas eller sjelfva försökt; resultaten af alla blefvo blodiglars sättande eller de svullna kärlens öppnande.

Öppnas den blinda gyllenådern så kan jag ej kalla detta annat än att skära hål på ändtarmen, hvarvid lifvet lätt råkar i fara. Derför ville jag ej företaga någon af dessa kurer; jag hjelpte mig sjelf, endast genom yttre värme, hvilken gjorde mig förträfflig nytta.

Jag gjorde nemligen omslag med mjölk och stannade så länge i sängen, till den svullna ändtarmen åter dragit sig in i kroppen; denna hjelp var väl ej af lång varaktighet, emellertid begagnade jag alltid detta medel, redan innan svullnaden tog öfverhand; sålunda hade jag hjelpt mig bättre än andra, och led liten eller ingen smärta. Detta är ett lätt och oskadligt medel, hvilket kan begagnas af hvar och en.

Mina öfriga plågor voro, jemförda med denna, vida svårare, derför var jag ej heller så angelägen att blifva af med den. Så snart gikten,

hypokondrien och all deras svit voro borta, visade sig tydligt att hvarken den blinda eller öppna gyldenådern hade stått i förbindelse med dem, ty den blinda gyldenåldern återkom sedan lika ofta, hvarken svagare eller starkare, följaktligen var den ej, såsom man sagt mig, någon orsak till mina andra lidanden. Då jag nu hade att ensamt bekämpa den så kallade blinda gyllenådern, så var det mig lättare att upptäcka hvaraf svullnaden i ändtarmen uppkom.

Den öppna gyllenådern är den sjukdom som är förenad med ett mer eller mindre starkt utflytande af tjock blod ur ändtarmens blodåder. Den blinda deremot, hvaraf jag led, består i ytterst smärtsamma blåsor, hvilka ofta äro tjocka och blodröda; de bilda sig i ändtarmen och uppträda ibland så, att de uttränga i sjelfva ändan, då det ofta är svårt att åter införa dem. Är blodets kretslopp hämmadt genom förstoppningar, kramp och andra orsaker, så uppsvälla de mycket och förorsaka outhärdliga smärtor. I detta enda fall äro blodiglar mycket nyttiga; de suga blodet ur blåsorna och man kan sedan återbringa den del af ändtarmen, som utfallit med dem, i sitt förra läge.

Så snart jag kände beskaffenheten af det onda, sökte jag, efter hvarje stolgång, med ett stycke papper, så varsamt som möjligt, återbringa det i sitt tillbörliga läge. Detta råder jag hvar och en att göra, om han vill undvika de svåra följder som måste uppkomma genom ur-

aktlåtande af denna omständighet. Ännu bättre är likväl att dertill begagna en svamp.

Men äro gamla förhårdnade utväxter på ändtarmen, så måste man rådfråga en läkare, jag har ingen erfarenhet deruti, och känner ej heller smärtan som uppkommer djupt i ändtarmen. Men alla de smärtor hvilka, som man påstår, ursprungligen härleda sig från gyllenådern, har jag fördrifvit genom mina rörelser.

Då jag ännu led af gikt och hypokondri, kände jag i hvarje muskel vid ringaste tryckning och i hvarje sena vid ringaste spänning krampaktig smärta. Lemmarnes domnande, musklernas ryckningar, magkrampen, koliken och den i hela kroppen utbredda smärtan plågade mig outsägligt. Genom mina rörelser upphörde alla dessa plågor och krafterna tilltogo. Jag har nu varit befriad från alla dessa lidanden i flera år, och kan derför med skäl göra den slutsats, att alla mina krampkänningar måste hafva uppkommit genom kroppens försvagande.

Under den period, då ännu alla mina lidanden ansatte mig, fick jag ondt i några af fingerknotorna; utan att de svullnade eller sjelfva smärtan var synnerligt svår. Detta syntes mig likväl allt mer betänkligt, ty smärtan spred sig inom ett år i samtliga fingerknotorna, hvilket var ytterst oangenämt. Jag rådfrågade en läkare, men han visste intet medel. Liksom så mycket annat här i verlden åstadkommes af tillfällighe-

ter, så blef jag äfven tillfälligtvis botad af ett enkelt medel.

Det lyckades mig ej att bota detta onda med mina rörelser, utan plågorna i knotorna fortforo utan att vara mycket svåra. Tillfälligtvis hörde jag då att kamill-the var ett förträffligt medel emot magkramp. Jag drack detta the, emedan jag ännu led litet af detta onda, och smärtorna i fingrarne försvann. För att rätt öfvertyga mig derom upphörde jag med theet och smärtorna återkommo. Jag började åter med theet och smärtan var åter borta. Derför skulle svaga menniskor, hvilka någonstädes känna smärtor, behandlas med krampstillande medel, emedan orsaken till dem merendels bestå i kramp; försvagade medel skada vanligen mer. Denna tro bekräftas deraf att alla mina krampanfall upphörde, allt som jag genom rörelsen gaf min kropp nödig kraft och styrka.

Om sommaren tog jag mig mycket mera rörelse än om vintern; jag fann då äfven att jag behöfde mindre kamillthe om sommaren; om vintern drack jag det deremot dagligen. Jag tror att detta the är nervstärkande och tillsätter, för smakens skull, så mycket socker eller honung, att det kan drickas med smak. Man får likväl ej dricka kamillthe starkt ty då orsakar det ängslan, ja till och med uppkastning.

Angående så lätt genom förkylningar uppkommande flussfebrar och katarrer, hvilka väl ofta af sig sjelfva botas men också lätt kunna öf-

vergå till svårare sjukdomar och således ej torde böra behandlas allt för likgiltigt, vill jag äfven meddela mina gjorda iakttagelser. För några år sedan ådrog jag mig genom envishet och gammal vana en dylik sjukdom. Jag hade nemligen, såsom jag redan omtalat, gjort mig till pligt, att hvarje morgon taga mig en sådan promenad. En gång var jag under en sådan mycket tunnt klädd, en häftig, kall storm öfverraskade mig, jag borde då hafva återvändt och antingen klädt mig varmare eller för denna dag inställt promenaden; men den gamla vanan ville trotsa stormen och kylan. Dessutom kunde man under denna vinter sällan kläda sig efter vädret, emedan detta var serdeles ombytligt. Genom flere förkylningar hade en sådan massa af sjukdomsämne samlat sig hos mig, att hela kroppen blef full af dåliga safter. Jag kände först bränning på tungspetsen, derefter uppkommo bläddror, dessa lemnade mörkbruna fläckar efter sig och nya bläddror slogo upp. Härtill kom ytterligare feber med stark hufvudvärk, hvilket mattade mig mycket.

All slags medicin, som jag tre veckors tid begagnade, hjelpte intet; jag måste lägga mig och föll i svett, som åtta dagar igenom var lika stark och angrep mig otroligt. Jag tog lösande salt med fläderthe, tre dagar efter hvarandra, och derefter afförande medel; likväl blef tungan så tjock och orörlig att jag knappt hörbart kunde tala. Stockningen i näsan, hufvudvärken, den tilltagande hettan och ihållande febern voro tyd-

liga tecken till inflamering. Jag ville derför göra gyllenådern flytande, men det lyckades icke strax. Mitt blod var för tjockt och slemmigt att kunna flyta tillräckligt, och jag fick första dagen icke mer än ungefär ett halft uns; men andra dagen flöt blodet så mycket, att förlusten liknade en fullkomlig åderlåtning.

Likväl fann jag mig ej bättre deraf. Min mun var alldeles förstummad, jag tog derför rent brunnsvatten i munnen, hvilket blef alldeles tjockt af slem, jag spottade ut det och tog åter friskt vatten tills munnen blef ren. Derefter kunde jag harkla och gurgla mig och få fram slemmet som samlade sig i hals och hufvud.

På detta sätt hade jag inom en timme utspottat ett helt tvättfat slemmigt vatten. Allt som slemmet gick bort blef tungan rörlig och smärtan aftog. Jag förnyade detta för mig så välgörande medel fyra gånger dagligen och utspottade på fyra dagar en otrolig mängd slem ifrån hals och näsa. Samtidigt löstes slemmet som samlat sig i bröstet och jag blef sålunda befriad från denna farliga sjukdom.

Jemte nyssnämnde medel tog jag hvarje halftimme en mindre kopp the, kornvatten eller dylikt. Dessutom betjenade jag mig af åtskilliga safter; hvilka fuktade bröstet och upplöste slemmet. Jag tog äfven små bitar sardeller i munnen och lät dem långsamt smälta. Saltet, hvari de äro inlagda, upplöser synnerligast slemmet. Dessa äro de medel, hvilka jag betjenat

mig af i nämnde sjukdom och hvilka frambragte så god verkan.

Det är emellertid nödigt att anmärka följande: När jag hade fått en enkel katarr, som ej var åtföljd af feber, botade jag mig mycket lätt. Jag stannade nemligen hemma några dagar för att befordra utdunstningen och drack några koppar fläderthe; dessutom drack jag mycket svag buljong tills uppkastningen började gå lätt. På detta sätt kan man lätt och lindrigt blifva fri från sådana enkla katarrer, utan att behöfva frukta farliga följder.

Om man renar hufvudet från slem, på af mig uppgifvet sätt, så skall man finna, huru väl och fri man känner sig deraf. Vattnet måste vara friskt, utan att vara iskallt. Man kan äfven företaga detta, när man känner sig frisk. Man förekommer då en mängd hufvudvärk och kan andas lika fritt genom näsan som genom munnen; det skyddar mot näspolyper, emedan det sega slemmet ej kan samla sig i näsgångarne, skaffar en sund andedrägt som ej besväras af någon lukt, bibehåller tandköttet och tänderna, emedan slemmet ej kan fästa sig o. s. v.

Den som tidigt vant sig att snusa, drager en mängd slem till hufvudet och sådana personers näsa är merendels täppt. Jag hade äfven som ung en snusdosa i fickan och en pipa i munnen, och var derför i mitt tjugonde år så täppt, att jag knappt kunde tala tydligt; åtskilliga gånger lade jag bort dosan, men för hvarje

gång sökte jag åter upp den, emedan det orsakade mig stor oro, när jag var utan snus. Man vet huru lätt man kan vänja sig vid något, hvilket man i början endast anser för ett skämt.

I mitt trettiofemte år beslöt jag åter, att lägga bort tobaken och det lyckades mig lättare än förut; emellertid märkte jag, att flytningen ur hufvudet nästan upphörde, det gjorde ondt i hufvudet öfver högra ögonbrynet, hvarjemte jag kände en lukt, som snart blef odräglig. Alla deremot försökta medel hjelpte icke; jag måste mot min vilja åter snusa, hvarpå strax den upphörda flytning ånyo började och smärtan och den elaka lukten upphörde. Jag råder derför hvar och en, om han ännu är ung, att väl vänja sig af dermed, men ej på en gång afbryta denna vana, utan, om han vill befria sig derifrån, göra det småningom, så skall han ej hafva den ringeste olägenhet deraf; men på ålderdomen måste bruket af tobak fortsättas om man vill undvika allvarsammare olägenheter.

Sedan jag brukar rengöra munnen och derigenom en del af hufvudet har min lukt blifvit ytterst fin och ren, hvilket i många hänseenden medför stor njutning.

Tobaksrökning synes mig skadlig af den orsak att jag derigenom förlorade de bästa matsmältningssafterna, och af brist på spott fick ständig halsbränna.

Det enklaste medel mot katarr med feber, och hvars nytta genom talrika rör blifvit bekräf-

tadt, är följande, hvilket användes då orenligheten satt sig i bröstet, om äfven aldrig så mycket, när den sjuke lider mycket och till och med efter frosskänningar ingen uppkastning följer.

Man delar två lod vinsten eller cremor tartari i tre delar, och tager en del morgon, middag och afton, hvarje gång upplöst i ett glas vatten. Cremor tartarin låter man först upplösa sig en stund i vatten, rör derpå ofta om den med en sked, så att syran behörigen upplöser sig i vattnet, låter den sätta sig och dricker det klara. Bottensatsen får ej förtäras, ty den stannar då som sten i kroppen. Detta förnyas tills kroppen är renad. Härpå tager man 1 qvarter mjölk, tillsätter ett lod socker och ställer det på kol, tills sockret är smält, likväl ej så att mjölken kokar. Man tager detta tre dagar, fyra gånger hvarje dag. På tredje dagen är man vanligen frisk och kan åter verkställa sina göromål. På detta sätt blir man angenämt och hastigt botad.

Denna hastiga hjelp följer endast då, när slemmet sitter fast och samlat sig i mängd; då är det moget till uppkastning och uppmjukas af detta medel som befordrar dess uppkommande.

Om rösten blir så hindrad, att man ej kan gifva något ljud ifrån sig, hvilket ofta är fallet, så skär man en sill i små bitar, eller tager sardeller och skär dem i fyra delar, och äter hvarje halftimme mycket långsamt en bit; andra dagen är man vanligen befriad från detta onda och kan

tala högt och lätt, isynnerhet om man emellanåt dricker buljong eller tunn hafresoppa.

Snufva och katarr hafva samma orsaker, men icke samma verkningar. Om man med varm kropp kommer i kall luft, der utdunstningen blir hämmad, så träder denna tillbaka och förorsakar stockningar i safterna. I stora städer är man mycket utsatt för och kan knappt undvika dessa omvexlingar.

Efter sådana förkylningar komma vanligen snufva och katarr tillsammans, likväl alltid så, att en af båda börjar. Kommer snufvan först och katarren efteråt, så kan man lätt häfva denna, emedan den endast härrör af en ur hufvudet till bröstet kommande skärpa. Man håller sig endast några dagar i jemn värme och dricker the eller buljong; men får man feber derjemte, så renar man först kroppen på nyssanförda sätt.

En dag hade jag varit starkt utsatt för förkylning och dagen derefter var snufvan i fullt antågande. Jag försökte nu att rena mitt hufvud, såsom jag förut beskrifvit, genom harkling och vatten, och jag fruktar hädanefter ingen snufva mer. För det första uteblef den besvärliga nysningen och för det andra blef bröstet fritt från slem. Så länge jag kände en lätt rysning blef jag hemma och förtärde intet annat än mitt vanliga the om morgonen. Hufvudvärken, töcknet och hettan i ögonen och alla, vid stark snufva, eljest vanliga, högst obehagliga känslor försvunno; jag besvärades endast af ymnigt ur näsan flytande slem, hvilket under loppet af tre

dagar hindrade mig att indraga luften genom densamma.

Jag förmodade nu, emedan jag ändå derunder haft en lätt feber och på tre dagar ej gått ut, att slem och skärpa möjligen samlat sig i underlifvet; derför gjorde jag sex minuter hvarje timme mina rörelser. Följden blef, att jag på fyra och tjugu timmar utan plåga eller besvär fick nio öppningar. Jag kände sedan icke den ringaste mattighet som annars så ofta är fallet med afförande medel.

Matlusten, lukten, den goda matsmältningen, sömnen, allt blef under de åtta dagarne, som detta anfall af snufva varade, lika bra som förut. De vanliga plågorna af snufva och katarr uteblefvo således här och detta orsakades af ingenting annat än hufvudets fortfarande renhållning; slemmet blef alltid bortskaffadt och ej uppehållet; det kunde följaktligen hvarken reta de delar der det satt eller närbelägna delar.

Jag har sedan haft den starkaste katarr, då uppkastningen ur bröstet varit mycket ringa och endast infunnit sig på morgonen; deremot har slemmet ur hufvudet genom den vanliga rengöringen, isynnerhet under vintermånaderna, afgått så ymnigt, att jag ej kunnat spotta ut nog. Men detta skedde utan hufvudvärk, nysning eller öfverhufvud något tecken till snufva.

I mitt trettionde år öfverfölls jag af en besynnerlig snufva, en gång om dagen, och det på olika tider; plötsligen kom nysning utan ringa-

ste förkänning, tårarne runno dervid ur ögon och näsa. Denna nysning öfverraskade mig ofta i kyrkan, i sällskaper och under vigtiga sysselsättningar, så att jag måste gå bort, utan att kunna säga ett enda ord. Den varade ibland en timme, men aldrig längre, ty när hufvudet befriat sig från dessa skarpa fuktigheter, var det som om intet förefallit.

Detta fortfor flere år innan jag lyckades finna orsaken dertill och då låg den så enkelt och nära till hands. Jag har nemligen sedan ungdomen vant mig att dagligen, genast jag uppvaknade, sticka det ännu utdunstande hufvudet ut genom öppna fönstret och beskåda den uppgående solen.

Till och med om sommaren blir luften vid solens uppgång mycket kylig; mitt hufvuds utdunstning tillbakaträngdes derför hastigt och förorsakade stockningar, som likväl lyckligtvis dagligen åter fördelade sig.

Så snart jag hade funnit detta, öppnade jag ej fönstret på åtta dagars tid och min snufva uteblef; men återkom häftigare än förr, då jag åter på försök i soluppgången sträckte ut hufvudet genom fönstret.

Derefter öppnade jag ej fönstret för någon tid och jag var befriad från detta onda.

Om äfven hvar och en, som ordentligen vill begagna de af mig begagnade rörelserna, kan skydda sig emot en mängd sjukdomar och svagheter, så finnas dock allt för mycket ondt, som vår kropp

är underkastad, för att man skulle hafva för många botemedel. Att det ännu fattas hjelp mot mycket, visar mängden af de för obotliga ansedda sjukdomar och hjelplösa olyckliga.

Det är för flere orsaker ytterst vigtigt att sjelf, så mycket som möjligt, lära känna sin natur. Härigenom lär man att undvika det som man finner vara skadligt, och är i nödfall i stånd att hjelpa sig sjelf och kanske genom en obetydlighet befria sig från ett stort ondt. Det är något mycket vanligt, att mycket svåra sjukdomar uppkomma af ganska ringa orsaker och att många menniskor af brist på kännedom om deras ondas egentliga natur, lemna verlden mycket tidare, än de enligt naturens lagar borde göra.

Den som bragt sin sjelfkännedom så långt, att han kan undvara hvarje medel som erbjudes honom för hög betalning, den kan skatta sig synnerligen lycklig. För att lemna ett bidrag härtill, har jag nedskrifvit dessa blad som ej innehålla annat än hvad sjelferfarenheten rättfärdigat. Åt satirikern vill jag endast säga: den som mycket ifrar att göra det på erfarenheten grundade, verkligt nyttiga, löjligt i menniskors ögon, är vanligen ur stånd att åstadkomma något bättre.

Jag afslutar dessa blad med den önskan, att de måtte tjena många till tröst och nytta. Många, hoppas jag, skola finna lindring i deras lidande, många fullkomligt tillfrisknande, genom de föreslagna medlens användande. Likväl får jag anbefalla hvarje hjelpsökande en viss uthål-

Pris: 24 sk. B:co.